CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

NUM.HISTORIA 30382809 **FECHA:** 2024-12-10 17:36:16

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRE: MARIA EUGENIA ESCOBAR SALDARRIAGA	**ID:** CC 30382809	**FECHA DE NACIMIENTO:** 1972-02-09
EDAD:53 Años 2 Meses15 Días	**GENERO:** FEMENINO	**ESTADO CIVIL:** SEPARADO
TEL: 3206976902	**DIRECCIÓN:** CLL 2 # 11-32	**LUGAR DE RESIDENCIA:** BELEN DE UMBRIA (RISARALDA)
ENTIDAD: PARTICULARES	**TIPO DE USUARIO:** PARTICULAR	**ARL:**

ENFASIS:	CARGO:	TIPO DE EXAMEN:
OSTEOMUSCULAR	BACTERIOLOGA	INGRESO

EMPRESA SOLICITANTE:
A QUIEN PUEDA INTERESAR

PESO:	TALLA:	IMC:
94	165	34.53

REPORTE DE EXÁMENES:
NO APORTA

CONCEPTO:
APTA PARA EL CARGO

CORRELACION CLINICA:
PACIENTE FEMENINA DE 52 AÑOS DE EDAD QUIEN ACTUALMENTE NO PRESENTA ENFERMEDAD GENERAL. SIN EVIDENCIA EN ESTA CONSULTA, DE ENFERMEDAD QUE INTERFIERA CON SU ACTIVIDAD LABORAL. POR LO TANTO SE CONSIDERA QUE PUEDE DESEMPEÑAR SU CARGO SIN RESTRICCIONES.

RESTRICCIONES:
NINGUNA

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE:

- DIETA ADECUADA, BALANCEADA, MANTENER ADECUADA HIDRATACIÓN.
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 150 MINUTOS POR SEMANA.
- CONTROL ANUAL CON OPTOMETRÍA.
- REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL.
- HIGIENE POSTURAL: * NO PERMANEZCA EN LA MISMA POSTURA DURANTE PERIODOS PROLONGADOS. * AL SENTARSE, APOYE COMPLETAMENTE LOS PIES EN EL SUELO. * SIÉNTESE DE FORMA ADECUADA. * SÍ TRABAJA CON UN ORDENADOR, LA PANTALLA DEBE ESTAR A UNOS 45 CENTÍMETROS DE DISTANCIA.
- PARA LEVANTAR PESO: *AGÁCHESE FLEXIONANDO LAS RODILLAS, CON ESPALDA RECTA Y CABEZA LEVANTADA. * APOYAR LOS PIES EN EL SUELO LIGERAMENTE SEPARADOS. * NO LEVANTE PESO POR ENCIMA DE LA ALTURA DEL PECHO. * HAGA QUE LA CARGA ESTÉ LO MÁS PEGADA AL CUERPO POSIBLE.
- MANEJO PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD.
- USAR MEDIAS COMPRESIVAS (IDEALMENTE HASTA LA CINTURA)
- REALIZAR AUTOEXAMEN DE MAMA CADA MES, CITOLOGÍA CERICOVAGINAL, CADA 3 AÑOS.

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA:

- EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.
- EDUCACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.
- USO ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, ELEMENTOS BIOSEGURIDAD.
- SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA VISUAL.
- PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL.
- HIGIENE POSTURAL.

ORDENES MEDICAS:
NINGUNA

CONTROL:
1 AÑO

Profesional: ADRIAN GALLON CARDONA
CC:18610813
Esp: MEDICO GENERAL / MEDICO ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
RM: 109407/LPSST:532-22